


健康热搜榜

冲上热搜的“酱香拿铁”，你get同款了吗

专家：喝它时要注意这些



本报讯 “酱香拿铁”刚开售就冲上网络话题榜，刷屏朋友圈，不少门店甚至都已售罄。

茅台+咖啡，真会玩，也踩中了年轻人的点。“酱香拿铁”哪些人不能喝？

许多人在“抢鲜”尝试这款网红后，给出了不一样的评价。平时饮酒比较少的人表示酒味很足，喝完脸会红，心脏跳得比平时快，比喝完普通咖啡感觉精神更加亢奋，堪称“打工人清醒剂”。

酒量比较好的人表示，这只是一款带有酒味的咖啡，没有喝完酒后“上头微醺”的感觉，酒味还会越喝越淡，口感很好。还有人称酱香拿铁的味道堪称“歹毒”，酒精味直冲“天灵盖”难以忍受……

从宣传单页上我们可看到，每一杯酱香拿铁都含有贵州茅台酒，酒精含量低于0.5%vol。瑞幸官方也回应，未成年人、孕妇、驾驶人员、酒精过敏者不建议饮用这款酱香拿铁。

此外还要注意，当大量酒精与咖啡混合饮用，由于咖啡因可以掩盖酒精的抑制作用，会使饮酒者比其他情况下感觉更清醒，更容易造成饮酒过量。如果还患有其他疾病，正在服用药物，比如头孢、感冒灵、安眠药、降压药、降糖药等，也不可以与酒一起服用。

适当喝咖啡对身体有益 请get正确饮用方式

咖啡作为现代人的日常饮料，适当饮用其实对身体是有好处的。

咖啡中含的抗氧化物质比茶多4倍，能对抗心血管疾病，其中抗氧化物质因咖啡种类和冲泡方式有所不同，如美式咖啡含抗氧化物质质量较少，而浓咖啡所含的抗氧化物质较多。

如果前一天晚上睡眠质量不佳头痛，或是太阳穴侧因血管收缩疼痛等非器质性因素所引起的疼痛，可以通过喝一杯咖啡缓解。

需要注意的是，咖啡不宜在下午两点后饮用，容易干扰晚上的睡眠。同时喝咖啡时建议尽量少放糖或不放糖，咖啡的苦涩味会让人们为了口感放许多糖进行中和，过量摄入糖分也会引起健康问题。

咖啡也不能过量摄入，保持在一天三杯以内即可，有研究表明每周喝咖啡超过28杯或每天超过4杯，将会使55岁以下人群的死亡风险显著增加。

酒也是一味中药 但是不能随便喝

浙江省名中医张永华教授表示，酒既是辅助

药物，更是一味中药。大家看古老的“医”字（同“医”），下面以酉来做底。从这里已经可以看出，古代善于用酒来治病，把酒当作药来使。

酒有多种，传统中医认为酒的功效大都为“通血脉，温肠胃，御风寒”。酒性温，味辛而苦甘，温能祛寒，辛能发散，所以酒能疏通经脉、行气和血、蠲痹散结、温阳祛寒。中国的酒多为谷物酿造，味甘能补，所以还有补益肠胃的说法。

《汉书·食货志》中提到：“酒，百药之长”。可以理解为在众多的药物中，酒是效果最好的药，另一方面也表示酒可以提高其它药物的效果。因为酒的发散之性可以帮助药力外达于表，使理气行血药物的作用得到较好的发挥，也能使滋补药物补而不滞。

除此以外，中药的多种成分都能够溶解于酒精之中，许多药物的有效成分可借助于酒的这一特性提取出来。所以古人不仅常用酒来服药，还会将各种中药与酒制成酒剂，既可治疗又可预防疾病，由此发展出我国独特的一个重要剂型：药酒。

当然了，随着现代医学的发展，酒在中医诊疗中的使用更加谨慎与科学。人们如果想要借酒用药，需要在专业医师的指导下进行，药酒的炮制也有一定讲究。不要随意服用自泡药酒，更不要在服用其他药物时随意饮酒，以免危害身体健康。

本报记者 杨茜 通讯员 徐尤佳

白天斗志昂扬，一到晚上就莫名悲伤 这是种病吗？精神科专家这么说



本报讯 近日，“胡歌早F晚E”，“正式确诊为胡歌”等相关话题登上热搜，很多人直呼：无疑是我本人了。

“早F晚E”到底是什么梗？

这指的是当代打工人早晨斗志昂扬，干活充满激情(fighting)，晚上临睡前却颓废沮丧(emo)的精神状态。

以往，当个别人晚上出现这种“悲伤逆流成河”的情绪倾泻时，常会被身边好友笑称为“无病呻吟”。毕竟谁也不愿相信，在正常情况下，白天还活泼开朗的兄弟或闺蜜仅仅过去几个小时，情绪就经历了180度大转变，而且别说朋友，就连当事人第二天一觉醒来，就像是刚经历了“一场梦”，说不出所以然。

如此神奇的情绪波动到底怎么回事？也有很多人好奇，深夜沮丧算不算是一种病，需要治疗吗？为此，钱报记者专访浙江大学医学院附属精神卫生中心（杭州市第七人民医院）抑郁障碍科主任谭忠林主任医师。

“最近情绪波动的话题比较热，从医学的角度而言，人类众多的行为和生理现象，如血压、心率等都具有昼夜周期性，这种间隔大约24小时

重复一次的情况称为生理节律，这和整个身体的稳态是有关系的。”谭忠林主任医师介绍，以体温为例，早上体温会处于上升状态，而后半夜的体温则是一天中最低的。

“我们人体就像一台手机，早上起床是满电状态，但到了晚上，经过一天的消耗，电量见底，要及时充电，也就是休息。”谭忠林主任医师认为，“早F晚E”是一种正常现象，毕竟没有人能时刻保持高亢的精神状态，这反倒不利于睡眠。但有些抑郁症患者会呈现相反的情况，早晨起床精神低落，到晚上会好一些，这部分病人被称为“晨重暮轻”，是生物钟紊乱的表现。

医生介绍，在充满挑战、生活压力大的现代，偶尔在夜晚化身“伤感文学作家”，其实也不是什么大事，正如那句话所说：没什么是一觉不能解决的。与其为此烦躁焦虑，不如先学会与自己“妥协”，要接受自己的不完美，乐观对待情绪波动。

当然这也与每个人不同的生物钟有关：如果是“夜猫子”型的，在第二天没有明显身体不适的情况下，可以适当晚睡，在半夜多干一点活；但若是“百灵鸟”型的，还是建议早睡早起，日出而作，日落而息。

“季节转换之际，建议在此基础上对生活习惯进行相应调整，使身体更容易达到平衡状态。”谭忠林主任医师说，如果觉得情绪变化随着季节变化已严重影响正常生活，应及时就诊。

本报记者 何丽娜 蒋升 通讯员 李彬

一次挂号72小时内有效 常山县中医医院 开通惠民政策

本报讯 大家去医院就医时是不是遇到过这样的情况：上午做完检查，报告单要第二天才能出结果，等拿了报告单，又需要重新挂号找医生看，也很难挂上同一个医生的号，不仅麻烦，还多花钱。

在深入推进省公共服务“七优享”、市新型城镇化建设，常山县中医医院为切实解决群众看病就医不够便利问题，打通看病就医中的难点堵点，真正让群众看好病、就好医，常山县中医医院在全市率先推出“一次性全程诊疗便民服务”：惠民便民一号通，即一次挂号72小时内有效。

患者凭就诊当日挂号小票（同一人、时限72小时内）再次就诊时无须再次挂号即可就诊。而且，就诊当日，同一患者全院一号通，即全院当日只挂一个科室号就可以到各个科室就诊（不含专家号），不用重复挂号。

近日，家住常山的吴女士因胃部不适，到常山县中医医院消化内科就诊。等待期间看到这个惠民政策，她立即决定看完消化内科再去骨科看看。“我刚好最近膝盖有点疼，等下就拿着号去看看。我运气还挺好，刚好赶上了医院发布惠民政策，又方便又省钱。”吴女士连连点赞。

本报通讯员 段赞